

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日	土曜日			日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
09:00	■スイムパーソナルレッスンにてプールを使用する場合がございます。				■スイムパーソナルレッスンにてプールを使用する場合がございます。				■スイムパーソナルレッスンにてプールを使用する場合がございます。				■スイムパーソナルレッスンにてプールを使用する場合がございます。					■スイムパーソナルレッスンにてプールを使用する場合がございます。			■スイムパーソナルレッスンにてプールを使用する場合がございます。				
15																									
30																									
45																									
10:00																									
15	ファーストピクス 10:00～10:40 Rei	氣功45 10:00～10:45 弘澤 成美			HATHA YOGA ディーファレスフロー 10:00～10:45 勝田 真有	HULA HULA 10:10～10:55 井出 涼子			エアロ2 10:00～10:50 井出 涼子	【有料】【予約】 太極拳（第2・4） 10:00～11:00 弘澤 成美			エアロ1 10:15～10:55 今村 恵子	カラダほぐす YOGA45 10:00～10:45 Eririn			キッズ 体育のミカタ キッズ 9:15～10:15	ヨガ45 10:15～11:00 加藤 智枝	キッズスイミング キッズスイマー 9:30～10:30	エアロ2 10:15～11:05 大谷 知加	【有料】【予約】 バレエ 10:00～11:00 谷口 裕子	キッズスイミング キッズスイマー 9:30～10:30			
30																									
45																									
11:00				【有料】【予約】 泳ぎ込みスクール 10:45～11:15 千名原 忍								ベビースイミング ベビー45 10:30～11:15													
15	エアロ1 11:00～11:40 Rei	太極拳45 11:00～11:45 弘澤 成美			STYLE UP YOGA 11:05～11:50 勝田 真有																				
30																									
45																									
12:00	人気 リトモス45 12:00～12:45 藤野 慎士	【有料】【予約】 ベリーダンス 12:10～12:40 森田 麻衣																							
15																									
30																									
45																									
13:00	ベリーダンス フィットネス 13:00～13:45 森田 麻衣	【有料】【予約】 エアロピクス 13:00～14:00 藤野 慎士																							
14:00	人気 BtoB/バランス45 14:15～15:00 佐久間 由佳	【有料】【予約】 バレエ75 14:30～15:45 北村 三佳子																							
15																									
30																									
45																									
18:00	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30																								
15																									
30																									
45																									
17:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30																							
15																									
30																									
45																									
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30																							
15																									
30																									
45																									
19:00																									
15																									
30	HULA HULA 19:20～20:05 井上 恵	PILATES BODY MAKE30 19:25～19:55 八木 真梨子																							
45																									
20:00																									
15																									
30	アロマヒーリング ストレッチ30 20:25～20:55 井上 恵	HATHA YOGA ディーファレスフロー 20:15～21:00 八木 真梨子																							
45																									
21:00																									
15																									
30																									
45																									
22:00																									
15	レッスン実施は21時までとなります。 営業時間については通常の営業時間となります。																休館日								
30																									
45																									
23:00																									

プールのコース設定

月曜・木曜 キッズスイミング (15:30～19:30)	8コース中 最大4コース使用
火曜・水曜 ベビースイミング (10:30～11:15)	7コース中 最大3コース使用
火曜 キッズスイミング (15:30～19:30)	8コース中 最大4コース使用
水曜 キッズスイミング (14:30～19:30)	8コース中 最大4コース使用
土曜 キッズスイミング (9:30～17:45)	8コース中 最大4コース使用
日曜 キッズスイミング (9:30～12:30)	8コース中 最大4コース使用

レッスン定員数

Aスタジオ	41	34
Bスタジオ	28	24

※有料レッスンは別途設定

☐ 〇

どなたでも参加いただけます。
強度を調整しながらお楽しみください。

☐ □

該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

☒ NEW

…新規導入プログラムです。

☐ 有料

…有料のプログラムレッスンです。
別途お申込み、ご入金が必要です。

☐ 整理券

…整理券をお配りします。
お一人様一枚とさせていただきます。

☐ アップデート

…振付や音楽が更新されたプログラムです。

※安全性確保のため、各クラスには定員を設けております。
※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場は
ご遠慮頂いております。
※アクアレッスン実施時間でも、プールのフリー遊泳コースを
ご利用いただけます。